

# Den uunngåelige reisen

Anne Skard

Anne Skard, denne månedens kronikkforfatter, er spesialist i voksenpsykologi. Sammen med Peder Kjøs, Magne Raundalen, Marit Netland, Kjell Underlid og Ingunn Skre er hun invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste gang: Peder Kjøs.

«Takk og pris at du ikke er ung og nyutdannet – du må jo være nesten på min alder!»

Hun hadde helt rett, jeg var faktisk tre år eldre, men det trengte jeg jo ikke å fortelle henne.

*Men så skjer det altså likevel, uansett hvor mye vi stritter imot. Og jeg har faktisk oppdaget at det å bli eldre har sine fordeler – ikke minst som psykolog*

Jeg innrømmer gjerne at jeg ikke ble udelt begeistret første gang jeg fikk en sånn kommentar fra en klient. Det er vel ikke så mange av oss som liker å få påpekt at vi ikke er helt unge lenger – selv om det blir pakket inn i pene ord, som at «du holder deg godt» eller «jeg håper jeg er like aktiv når jeg kommer opp i din alder».

Peder Kjøs har i en tidligere kronikk (nr. 1/07) gitt en fascinerende beskrivelse av sin vanskelige «kulturelle klassereise» – en reise mange av oss slipper å legge ut på fordi vi helt uforskyldt allerede fra fødselen befinner oss i den samme «kulturelle overklassen» som de fleste andre psykologer.

Annerledes er det med «aldersreisen», den vi alle må foreta. Og den er heller ikke enkel. Som unge psykologer er de fleste av oss entusiastiske og engasjerte, faglig nysgjerrige og fulle av energi og pågangsmot. Vi ønsker å prøve ut nyervervet kunnskap og stadig lære mer. Samtidig ønsker vi å markere psykologens plass og demonstrere fagets betydning. Alt er spennende og viktig.

Men så må vi gradvis forlate denne idealiserte ungdomstiden, og mange av oss må etter hvert konstatere at vi orker mindre. Vi lærer langsommere, vi strever for å holde oss i form, vi er blitt reddere for å falle på isen, vi spiser vitaminer, vi smører oss inn med ungdomsbevarende kremer, og det koster oss mer å holde oss orientert om det de yngre er opptatt av. Nei, det er ikke bare enkelt å bli eldre, og jeg er ikke den som skal idyllisere fenomenet.

Men så skjer det altså likevel, uansett hvor mye vi stritter imot. Og jeg har faktisk oppdaget at det å bli eldre har sine fordeler – ikke minst som psykolog.

Det er nemlig ikke bare *en* klient som har vært lettet over at jeg ikke er en ung terapeut. Og jeg kjenner det igjen fra meg selv. Når jeg har hatt ønske om psykoterapi, så er det jo nettopp noen som har vært godt eldre enn meg jeg har søkt til. Jeg har rett og slett regnet med at de har mer erfaring enn de yngre, både som terapeuter og som mennesker.

Og nettopp begrepet «erfaring» synes jeg er undervurdert i psykologisk praksis. Vi føres med teorier, metoder og teknikker – og så legges det for lite vekt på at disse skal brukes av mennesker. For meg er det en skremmende tanke å ha effektive metoder og teknikker som kan brukes ukritisk av umodne mennesker, uten tilstrekkelig erfaring til å vite hva de gjør. Derfor må jeg innrømme at jeg ser med bekymring på at studentene – og dermed også de nyutdannede psykologene – stadig blir yngre og følgelig har mindre livserfaring.

For en del erfaring følger jo automatisk med det å bli eldre. Vi har møtt flere mennesker, både pasienter og andre, vi har opplevd mer, vi har selv gjennomlevd flere stadier og kriser av ulike slag – i tillegg til at vi har fått prøvd oss ut faglig. Vi har rett og slett flere av både egne og andres erfaringer å trekke på. Selv har jeg stor glede av dette i samtaler med klienter, hvor jeg er blitt en mester i å omskrive egen og andres identiteter til det ugjenkjenkelige.

De fleste av oss får nok også en økt trygghet både faglig og menneskelig. Vi har innsett at det ikke nytter å følge med og holde seg oppdatert på alle områder, at vi må begrense oss til det vi kanskje kan ha nytte av – og så får det være bra nok. Og med denne erkjennelsen av egne begrensninger blir nok mange av oss mer kresne når det gjelder hva vi vil bruke tid på.

Er dette latskap? Er det resignasjon? Er det faglig uforsvarlighet? For meg oppleves det først og fremst som økt valgfrihet – og en lettelse. Jeg har ikke lenger dårlig samvittighet for ikke å ha fått med meg alt det jeg burde ha lest og alle de kursene jeg burde ha gått på. Dermed blir det også lettere å innrømme at nei, dette kan jeg ikke nok om. Det blir lettere å si nei til oppgaver jeg ikke er interessert i eller ikke føler meg kompetent til, fremfor å tenke at dette er noe jeg burde kunne og burde gjøre. Dermed synes jeg erkjennelsen av mine begrensninger faktisk medfører økt faglig forsvarlighet – i tillegg til lettelsen.

Samtidig er det greit med kravet om vedlikehold av spesialiteten. Det er riktignok så mye som godkjennes, at jeg ikke er helt sikker på innholdsverdien, men det sikrer i hvert fall at vi alle får noe faglig påfyll. Samtidig gir det oss muligheten til nettopp å velge hva vi ønsker å videreutvikle, og hva vi med god samvittighet kan la ligge.

At denne medaljen også har en bakside, er vel ikke overraskende. Det er mye jeg ikke er orientert om, og som sikkert er både viktig og nyttig. Når jeg snakker med yngre psykologer eller studenter, kan jeg ofte føle meg som et fossil som ved en feil er blitt gravd frem – litt av en kuriositet. Men hva så? Har det ikke alltid vært sånn? Og er det ikke flott at faget utvikles videre, også etter «min tid»? Erkjennelsen av egne begrensninger gjør bare at jeg ikke lenger føler meg forpliktet til å følge med på alt – og at det ikke lenger plager meg.

For meg er terapirommet det viktigste, og der er det altså mange som setter pris på en eldre behandler. Men – ikke alle. Jeg synes eksempelvis at det er vanskeligere nå å få til en allianse med helt unge klienter. Om det er språk, kultur, mulig morsfigur eller meg som person som har gjort dette vanskeligere med årene, vet jeg ikke. Jeg må bare konstatere at sånn er det, og så må jeg jobbe med det. Og jeg vet jo at andre eldre psykologer har det annerledes, men de merker kanskje alderen på andre måter?

Også fagpolitisk ser jeg baksiden av min måte å bli eldre på. Jeg er ikke lenger så opptatt av psykologers krav og rettigheter, lønn og maktkamp. Jeg tenker i mitt stille sinn at dette får de yngre ta seg av, det er dem det gjelder. Men jeg skal være den første til å si «fy» til meg selv. Jeg har ikke engang sviktende helse å skylde på, og det er klart at nettopp erfarne psykologer kan gi mange synspunkter økt tyngde. Derfor skal jeg gjerne innrømme at jeg føler meg ganske egoistisk når jeg engasjerer meg lite fagpolitisk, men det er altså blant de områdene jeg har tillatt meg å velge bort. Selv om jeg kanskje burde skamme meg over det, så plager altså ikke samvittigheten meg tilstrekkelig til å gjøre noe med det.

Nå ser jeg jo at en del eldre psykologer holder koken og har bevart både entusiasmen og den faglige nysgjerrigheten i større utstrekning enn meg. For ikke å snakke om det fagpolitiske engasjementet. Det imponerer meg, men jeg må atter en gang konstatere at vi mennesker er ulike. Latskap? Kanskje. Resignasjon? Muligens. Men det er så mye annet jeg gjerne vil ha gjort mens jeg fremdeles kan.

Jo da, jeg skulle gjerne ha vært yngre enn jeg er. Men da ville jeg gjerne hatt med meg alle erfaringene mine (selv om det er noen jeg gjerne kunne unnvære) og den faglige og menneskelige tryggheten som etter hvert har fulgt med. «There's a time for everything», pleide min mor stadig å si. Vi kunne nok være uenige om mye, men her må jeg gi henne rett.